श्री वैष्णव दिनचर्या
लघु त्रिकाल सन्ध्यावन्दनम्
। कृष्णयजुर्वेदीय तैत्तिरीय शाखा ।

முதலில் கை கால்களை சுத்தி செய்து கொண்டு காலையிலும் மதியமும் கிழக்கு முகமாகவும் மாலையில் வடக்கு முகமாகவும் குந்தி உட்கார்ந்து இரண்டு தடவை ஆசமனம் செய்யவும்

आचमनम्

மூன்று முறை ஜலத்தை மந்திரத்தைச் சொல்லி உட்கொள்ளவும்

ओं अच्युताय नमः

ओं अनन्ताय नमः

ओं गोविन्दाय नमः

ओं केशवाय नमः என்று வலக்கை கட்டை விரலினால் வலது கன்னத்தையும்

ओं नारायणाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது கன்னத்ஓதயும் தொடவும்.

ओं माधवाय नमः என்று பவித்ர விரலினால் வலது கண்ணையும்

ओं गोविन्दाय नमः எ ன்று அதே விரலினால் இடது கண்ணையும் தொடவும்.

ओं विष्णवे नमः எ ன்று ஆள்காட்டி விரலினால் வலது மூக்கையும்

ओं मधुसूदनाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது மூக்கையும் தொடவும்.

ओं त्रिविक्रमाय नमः என்று சுண்டு விரலினால் வலது வலது காதையும்

ओं वामनाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது காதையும் தொடவும்.

ओं श्रीधराय नमः என்று நடுவிரலினால் வலது தோள் பட்டையையும்

ओं हृषीकेशाय नमः என்று அதே விரலினால் இடது தோள்பட்டையையும் தொடவும்.

ओं पद्मनाभाय नमः என்று எல்லா விரல்களாலும் தொப்புளையும்

ओं दामोदराय नमः என்று எல்லா விரல்கலாலும் தலையையும் தொடவும்.

प्राणायामम्

வலது சுண்டு விரல் பவித்ர விரல் இவைகலினால் இடது மூக்கை அமுக்கி வலது மூக்கினால் தேஹத்தில் உள் இருக்கும் காற்றை வெளியேவிட்டு கட்டை விரலினால் வலது மூக்கை அமுக்கி இடது மூக்கினால் காற்றை உட்கொண்டு உடனே இடது மூக்கையும் முன்போல் அமுக்கிக் கொண்டு வாய் கண் இவைகளையும் மூடிக் கொண்டு லக்ஷ்மீபதியைத் தியானம் செய்து கொண்டு

ओं भूः ओं भुवः ओँ सुवः ओं महः ओं जनः ओं तपः ओँ स॒त्यं ओं तत्सं॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्यं॑ धीमहि धियो॒ यो नः॑ प्रचो॒दया॑त् ओमापो॒ ज्योती॒ रसो॒ऽमृतं॒ ब्रम्ह॒ भूर्भुव॒स्सुव॒रोम् ! என்று மூன்று தடவை சொல்லி வலது மூக்கினால் காற்றை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளியேவிட்டு வலது காதை தொடவும்.

सङ्.कल्पम्

வலது முழங்காலில் இடது கை கீழாகவும் வலது கை மேலாகவும் வைத்துக் கொண்டு

श्रीभगवदाज्ञया श्रीमन्नारायणप्रीत्यर्थं [भगवत्
कैङ्.कर्यरूपं]

१.प्रातस्सन्ध्यां
२.माध्यान्हिक सन्ध्यां
३.सायं सन्ध्यां

उपासिष्ये என்று ஸங்கல்பித்துக் கொள்ளவும்.

सात्विक त्यागम्

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषत एकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्च उपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परमपुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेषभूतमिदं

१.प्रातस्सन्ध्यावन्दनाख्यं
२.माध्यान्हिकसन्ध्योपासनाख्यं
३.सायं सन्ध्यावन्दनाख्यं

कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति !

प्रोक्षणम्

ஏழு மந்திரங்களால் ஒவ்வொரு மந்திரத்தைச் சொன்ன வுடன் ஜலத்தால் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

आपोहिष्ठा मयोभुवंः।
तानंऊर्जे दंधातन।
महेरणांय चक्षंसे।
योवंः शिवतंमो रसंः।

तस्यं भाजयते हनंः।
उशतीरिंव मातरंः।
तस्मा अरंङ्.गमामवः।
यस्य क्षयांय जिन्वंथ। என்று இரண்டு முழங்கால்களிலும்
आपों जनयंथाचनः। என்று தலையிலும் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

ओं भूर्भुवस्सुवंः। என்று தன்னை ஜலத்தால் ப்ரதக்ஷிணமாக சுற்றிக் கொள்ளவும்.

प्राशनम्

உள்ளங்கையில் ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு மந்திரத்தைச் சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

ओं सूर्यश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युंकृतेभ्यः।
पापेभ्यों रक्षन्ताम्। यद्रात्रिया पापंमकार्षम्। मनसा
वाचा हस्ताभ्याम्। पद्भ्यामुदरेंण शिश्ना। रात्रिस्तदंव
लुम्पतु। यत्किंचं दुरितं मयिं। इदमहं माममृंतयोनौ।
सूर्ये ज्योतिषि जुहोंमि स्वाहा! १.

आपंःपुनन्तु पृथिवीं पृंथिवी पूता पुंनातुमाम्। पुनन्तु
ब्रम्हंणस्पतिर्ब्रम्हंपूता पुंतातुमाम्। यदुच्छिंष्टमभोंज्यं
यद्वां दुश्चरिंतं ममं। सर्वंपुनन्तु मामापोंऽसतांचं
प्रतिग्रहँ स्वाहां। २.

अग्निश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युंकृतेभ्यः।
पापेभ्यों रक्षन्ताम्। यदन्हा पापंमकार्षम्। मनसा वाचा
हस्ताभ्याम्। पद्भ्यामुदरेंण शिश्ना। अहस्तदंवलुम्पतु।

यत्किंचं दु॒रि॒तं मयिं। इदमहं मामम॒ृतयो॒नौ। सत्ये ज्योतिषि जुहोंमि स्वा॒हा। ३.

पुनःप्रोक्षणम्

முன் சொல்லியபடி ஜலத்தை தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவும்.

द॒धि॒क्राव्णों अकारिषम्।
जि॒ष्णोरश्वंस्य वा॒जिनंः।
सु॒र॒भि॒नो॒ मुखांकरत्।
प्रण॒आयू॑ँषि तारिषत्।
आपो॒हिष्ठा मंयो॒भुवंः।
तानंऊ॒र्जे दंधातन।
म॒हेरणांय॒ चक्षंसे।
योवंःशि॒वतंमो॒ रसंः।
तस्यं भाजयते॒हनंः।
उ॒श॒तीरिंव मा॒तरंः।
तस्मा॒ अरंङ्.गमामवः।
यस्य॒ क्षयांय॒ जिन्वंथ। என்று இரண்டு முழங்கால்களிலும்
आपों ज॒नयंथाचनः। என்று தலையிலும் ப்ரோக்ஷித்துக் கொண்டு'
ओं भूर्भुव॒स्सुवंः। என்று தன்னை ஜலத்தால் ப்ரதக்ஷிணமாக சுற்றிக் கொள்ளவும்.

अर्घ्यप्रदानम्

प्राणानायम्य....ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.

श्रीभगवदाज्ञया....

१.प्रातस्सन्ध्यायां
२.माध्यान्हिकसन्ध्यायां
३.सायं सन्ध्यायां

अर्घ्यप्रदानं करिष्ये। என்று ஸங்கல்ப்பித்துக் கொண்டு காலையிலும் மதியமும் கிழக்கு முகமாகவும் மாலையில் மேற்கு முகமாகவும் மூன்று வேளையும் நின்றுகொண்டும் இரண்டு கைகள் நிறைய ஜலத்தை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு

ओं भूर्भुव॒स्सुवः॑ तत्स॑वि॒तुर्वरे॓ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि धियो॒योनः॑ प्रचो॒दया॓त्। என்று புருவம் வரையில் தூக்கி கட்டைவிரல் ஆள்காட்டி விரலோடு சேராமலிருக்கும்படி செய்து ஜலத்தை சுத்தமான இடத்தில் விடவேண்டும். இப்படி காலையிலும் மாலையிலும் மூன்று அர்க்கியமும் மதியம் இரண்டு அர்க்கியமும் விடவும்.

कालातीतप्रायश्चित्त अर्घ्यप्रदानम्

प्राणानायम्य...ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.

श्रीभगवदाज्ञया...

१.प्रातस्सन्ध्या
२.माध्यान्हिक सन्ध्या
३.सायंसन्ध्या

कालातीतप्रायश्चित्तार्घ्यप्रदानं करिष्ये। என்று ஸங்கல்ப்பித்துக் கொண்டு

ओं भूः ओं भुवः ओ॓ सुवः ओं महः ओं जनः ओं तपः ओ॓ स॒त्यं ओं तत्स॑वि॒तुर्वरे॓ण्यं॒ भर्गो॑दे॒वस्य॑ धीमहि धियो॒ योनः॑ प्रचो॒दया॓त् ओं भूः ओं भुवः ओ॓ सुवः ओं महः

ओं जनः ओं तपः ओं सत्यम् । என்று சொல்லி முன் சொல்லியபடி ஒரு அர்க்கியம் விடவும்.

ओं भूर्भुवस्सुवः என்று தன்னை ஜலத்தால்

ப்ரதக்ஷிணமாகச் சுற்றி असावादित्यो ब्रम्ह । என்று ஆத்ம ப்ரதக்ஷிணம் செய்யவும்.

आचम्य... குந்தி உட்கார்ந்து ஆசமனம் செய்யவும்.

तर्पणम्

இரண்டு கைகளிலும் ஜலத்தை எடுத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு தடவையும் மந்திரத்தை சொல்லி விடவும்.

केशवं तर्पयामि ।

नारायणं तर्पयामि ।

माधवं तर्पयामि ।

गोविन्दं तर्पयामि ।

विष्णुं तर्पयामि ।

मधुसूदनं तर्पयामि ।

त्रिविक्रमं तर्पयामि ।

वामनं तर्पयामि ।

श्रीधरं तर्पयामि ।

हृषीकेशं तर्पयामि ।

पद्मनाभं तर्पयामि ।

दामोदरं तर्पयामि ॥

आचम्य...ஆசமனம் செய்யவும்.

जपविधिः

சுத்தமான இடத்தில் ओं भूर्भुवस्सुवः என்று ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷிக்கவும்.காலையிலும் மதியமும் கிழக்கு முகமாக நின்றுகொண்டும் மாலையில் மேற்கு முகமாக

உட்கார்ந்து கொண்டும் ஜபவிதியை அனுஷ்டிக்கவும்.

न्यासम्

आसनमन्त्रस्य पृथिव्या मेरूपृष्ठ ऋषिः |என்று வலது கையினால் ஶிரஸையும்

सुतलं छन्दः |என்று: நுனிமூக்கையும்

श्रीकूर्मो देवता | என்று நடுமார்பையும் தொடவும்.

आसने विनियोगः |என்று ஆவாஹநம் செய்துகொண்டு

पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता |

त्वंच धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् || என்று சொல்லி பூமியைப் ப்ரார்த்திக்கவும்.

त्रिःप्राणानायम्य...மூன்று முறை ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.

श्रीभगवदाज्ञया...

१.प्रातस्सन्ध्यायां

२.माध्यान्हिक सन्ध्यायां

३.सायं सन्ध्यायां

गायत्री महामन्त्रजपं करिष्ये | என்று ஸங்கல்பம் செய்து கொள்ளவும்.

ध्यानम्

आयांतु वरंदा देव्यक्षरं ब्रम्हसम्मिंतम् |

गायत्रीं छन्दंसां मातेदं ब्रंम्हजुषस्वंनः |

ओजोंसि सहोंसि बलंमसि भ्राजोंऽसि देवानां

धामनामांसि विश्वंमसि विश्वायुस्सर्वंमसि सर्वायु

रभिभूरों गायत्रीमावांहयामि | என்று காயத்ரியை ஆவாஹநம் செய்து கொள்ளவும்.

न्यासम्

முன் போல் ந்யாஸம் செய்து கொள்ளவும்.

प्रणवस्य ऋषिः ब्रम्हा।
देवी गायत्री छन्दः।
परमात्मा देवता।
भूरादि व्याहृति त्रयाणां अत्रि भृगु कुत्सा ऋषयः।
गायत्री उष्णिक् अनुप्टुभः छन्दांसि।
अग्नि वायु अर्का देवताः।
सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः।
देवी गायत्री छन्दः।
सविता देवता।
गायत्री जपे विनियोगः।

जपम्

ओं। भूर्भुव॒स्सुवः। तत्सवि॒तुर्वरे॑ण्यम्। भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि। धियो॒ यो नः प्रचो॒दया॑त्। என்று 1008 தடவையோ 108 தடவையோ 28 தடவையோ 10 தடவையோ காயத்ரியை ஜபம் செய்யவும்.

प्राणानायम्य...ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.

श्रीभगवदाज्ञया...

१.प्रातस्सन्ध्या

२.माध्यान्हिक सन्ध्या

३.सायं सन्ध्या'

उपस्थानं करिष्ये। என்று ஸங்கல்பம் செய்து [ஸாயங் காலமும் எழுந்து நின்றுகொண்டு] பூமியை அஞ்சலி ரூபமாக ப்ரார்த்திக்கவும்.

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि।
ब्राम्हणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथासुखम्।

मित्रस्य चर्षणीधृतः श्रवो देवस्य सानसिम्।
सत्यं चित्रश्रवस्तमम्। मित्रो जनान् यातयति प्रजानन्
मित्रो दाधार पृथिवीमुत द्याम्। मित्रः
कृष्टीरनिमिषाभिचष्टे सत्याय हव्यं घृतवद्विधेम।
प्रसमित्र मर्तो अस्तु प्रयस्वान् यस्तआदित्य शिक्षति
व्रतेन। नहन्यते नजीयते त्वोतो नैनम हों
अश्नोत्यन्तितो न दूरात्। १.

आसत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्यंच ।
हिरण्ययेन सविता रथेनादेवो याति भुवना विपश्यन्।
उद्वयं तमसस्परि पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरम्। देवं देवत्रा
सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्। उदुत्यं जातवेदसं देवं
वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम्। चित्रं
देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा
द्यावापृथिवी अन्तरिक्ष सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।
तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्।
வ்யோம முத்ரை மூலம் ஸூரியனைப் பார்த்துக்
கொண்டே சொல்லவும்.
पश्येम शरदश्शतं जीवेम शरदश्शतं नन्दाम
शरदश्शतं मोदाम शरदश्शतं भवाम शरदश्शतँ
शृणवाम शरदश्शतं प्रब्रवाम शरदश्शतमजीतास्स्याम

श॒रदं॑श्शतं॒ ज्योक्च॒ सूर्यं॑ दृशे। பிறகு அஞ்சலி ரூபமாக
य उदं॑कान्मह॒तोऽर्णवा॑द् वि॒भ्राजं॑मानः सरि॒रस्य॒
मध्या॒त् समा॑वृष॒भो लौं॑हित॒ाक्षः सूर्यो॑ विप॒श्चिन्मनं॑सा
पुनातु। २.

इ॒मंमें॑वरुण श्रु॒धीहवं॑म॒द्याचं॑मृडय.। त्वामं॑व॒स्युराचं॑के।
तत्वा॑यामि॒ ब्रम्हं॑णा॒ वन्दं॑मान॒स्तदाशाँ॑स्ते॒ यजं॑मानो
ह॒विर्भिः॑। अहें॑डमानो वरुणे॒हबो॒ध्युरुं॑शँस॒ मान॒
आयु॒ःप्रमो॑षीः। यच्चि॒द्धित॒ विशो॑यथा॒ प्रदे॑व
वरुणव्र॒तम्। मि॒नी॒मसि॒ द्यवि॑द्यवि। यत्किंचे॒दं
वं॑रुण॒दैव्ये॒ जनेऽ॑भिद्रो॒हं मं॑नु॒ष्याँ॑श्चरा॑मसि।
अचिं॑त्त॒ीयत्तव॒ धर्मा॑युयोपि॒म मान॒स्तस्मा॒देनं॑सो
देवरीरिषः। कि॒त॒वास॒ो यद्रिं॑रि॒पुर्नदी॒वि यद्वा॑घा
स॒त्यमुतयन्न वि॒द्म। सर्वा॒ताविष्यं॑ शिथि॒रेवं॑ दे॒वाथा॑ते
स्याम वरुणप्रि॒यासः॑। ३.

காலையிலும் மதியமும் கிழக்கிலிருந்து ஆரம்பித்து
ப்ரதக்ஷிண க்ரமமாகவும் மாலையில் மேற்கிலிருந்து
ஆரம்பித்து ப்ரதக்ஷிண க்ரமமாகவும் அஞ்சலி செய்யவும்.

ओं सन्ध्यायै नमः।

ओं सावित्र्यै नमः।

ओं गायत्र्यै नमः।

ओं सरस्वत्यै नमः।

ओं सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमोनमः। कामोकार्षीत्

मन्युरकार्षीत् नमोनमः।

अभिवाद्य...அபிவாதனம் செய்யவும்.

காலையிலும் மதியமும் -

ओं प्राच्यै दिशे नमः।

ओं दक्षिणायै दिशे नमः।

ओं प्रतीच्यै दिशे नमः।

ओं उदीच्यै दिशे नमः।

மாலையில்—

ओं प्रतीच्यै दिशे नमः।

ओं उदीच्यै दिशे नमः।

ओं प्राच्यै दिशे नमः।

ओं दक्षिणायै दिशे नमः।

ओं ऊर्ध्वाय नमः। என்று மேல்நோக்கி அஞ்சலி செய்து

ओं अधराय नमः। கீழ்நோக்கி அஞ்சலி செய்யவும்.

ओं अन्तरिक्षाय नमः। [மேல்நோக்கவும்]

ओं भूम्यै नमः। [கீழ்நோக்கவும்]

श्रीविष्णवे नमः।

ध्येयस्सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती नारायणः

सरसिजासन सन्निविष्टः। केयूरवान् मकरकुण्डलवान्

किरीटीहारी हिरण्मयवपुः धृतशङ्खचक्रः।

शङ्खचक्रगदापाणे द्वारकानिलयाच्युत।

गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम्।

नमो ब्रम्हण्यदेवाय गोब्राम्हणहिताय च।

जगद्धिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः।

प्रणम्य...अभिवाद्य...ஸேவித்து அபிவாதனம் செய்யவும்.

द्विराचम्य...இரண்டு தடவை ஆசமனம் செய்யவும்.

सात्त्विकत्यागम्

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषत

एकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्च उपकरणैः

स्वाराधनैक प्रयोजनाय परमपुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं

१.प्रातस्सन्ध्यावन्दनाख्यं

२.माध्यान्हिक सन्ध्योपासनाख्यं

३.सायं सन्ध्यावन्दनाख्यं

कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्।

ओं भूर्भुवस्सुवः।என்று ஜபம் செய்த இடத்தை ப்ரோக்ஷிக்கவும்.

सर्वश्रीकृष्णार्पणमस्तु।कृष्णाय नमः।कृष्ण [१०].

अभिवादनम्

अभिवादये ,

१....................

२....................

३....................

४....................

५....................

त्रयार्षेय [पंचार्षेय]

प्रवरान्वित

..................गोत्रः

..................सूत्रः

..................शखा अध्यायी ,

..................शर्मा नाम अहं अस्मि भोः।

शुभम्

கீழநத்தம் ஸ்ரீ.ஸுதர்சன தாஸன்.